


ГОСДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №8 «КОЛОСОК» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА Г.О.СНЕЖНОЕ» ДНР

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГКДОУ
«Детский сад №8 «Колосок»
Г.О. СНЕЖНОЕ» ДНР
 И.Н. Галаган
» _____ 2024г.

Рабочая программа
по дополнительному образованию
спортивно-оздоровительного направления
«Весёлая аэробика»

(рекомендована для детей 6-7 лет)

срок реализации: 1 год

Инструктор по физической культуре:

Демчук Виктория Александровна

Пояснительная записка

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...». Н. М. Амосов.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Но, к сожалению, в последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Экологические проблемы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода – лишь некоторые факторы, агрессивно действующие на здоровье дошкольника. С каждым годом, проводя медицинское обследование в детском саду, врачи специалисты выявляют детей с плоскостопием и нарушением осанки. Коррекция плоскостопия у детей – одна из ключевых задач, так как это влияет на формирование всего опорно-двигательного аппарата ребёнка. При нарушении осанки у ребёнка наблюдается задержка развития двигательных умений и навыков. У многих детей с подобными диагнозами ослаблена нервная система, замедлена скорость мыслительных процессов, понижена работоспособность, повышена утомляемость. Предупреждение развития такой патологии должна находиться в центре внимания, как у родителей, так и у педагогов. В дошкольном возрасте осанка ещё не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста.

Плоскостопие так же является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирования не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. В этой связи актуальной становится проблема поиска укрепления и коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития. Для профилактики подобных отклонений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие, а так же воспитывающие у ребёнка правильное положение тела, обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника. Поэтому возникла необходимость в дополнительной работе по этой проблеме.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре.

Программа спортивно - оздоровительного кружка «Веселая аэробика» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Веселая аэробика» основана на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными.

Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. **Цель обучения – способствовать укреплению здоровья ребенка, развитию его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.**

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 1 год

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

Учебно-тематический план работы

Месяц	Тема, вид Од	Задачи	Всего занятий	Оборудование
Сентябрь	Классическая - (базовая) аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. Совершенствование защитных сил организма. 	8	Муз. центр, коврики, маты, скакалки
Октябрь	Классическая - (базовая) аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. 	10	Муз. центр, коврики, маты.

Ноябрь	Танцевальная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; <p>учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.)</p>	7	Муз. центр, коврики, маты.
Декабрь	Фитболаэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; <p>развивать внимание, память.</p>	8	Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи.

Январь	Силовая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	6	Муз.центр , коврики маты, гантели.
Февраль	Классическая - (базовая) аэробика	<ul style="list-style-type: none"> -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 	6	Муз. центр, коврики, маты.

Март	Танцевальная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. 	6	Магнитофон, коврик маты.
Апрель	Фитбол аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. <p>освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</p>	4	Муз.центр, коврик маты, фитбол мячи.

Апрель	Силовая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	4	Муз.центр , коврики маты, гантели.
Май	Классическая -(базовая) аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; развивать способность к импровизации. 	6	Муз. центр, коврики, маты.

<p>Май</p>	<p>Итоговое занятие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Учить передавать в движении характер музыки; - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 	<p>1</p>	<p>Муз. центр, коврики, маты.</p>
------------	-------------------------	--	----------	-----------------------------------

Содержание программы

1. Классическая - (базовая) аэробика «Весёлая скакалка» (исп. «Непоседы»)

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, V-степ, выпады, прыжковые упражнения, махи ногами, Разминка под музыку «Скок-скок-перескок», ОРУ со скакалками, прыжки на скакалке, Разучивание ритмической композиции «Скок-скок-перескок», подвижная игра :«Слушай хлопки!»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж.

2. Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз.-подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из различных исходных положений; Разминка под музыку «Богатыри»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки» (песня «Морячка» О. Газманова): Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

3. Танцевальная аэробика «Зимушка-зима» «Зима-холода!» (Губин)

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Зима-холода»; Разучивание ритмической комбинации «Зима- холода!» (Губин); подвижная игра «Зимние забавы», Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», Стретчинг: медленные круговые движения головой; растягивание внутренней мышцы бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно- игровой форме.

4. Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики»

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

5. Силовая аэробика «Богатыри» (песня А. Пахмутовой «Сила богатырская») Мотивация: «Хорошо быть сильными и смелыми, как богатыри». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Богатыри!»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатыри», песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»; подвижная игра по выбору детей, Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно - игровой форме.

6. Класс. -(базовая) аэробика «Лялечка» (исп. «Волшебники двора») Мотивация: «Мы танцуем, зажигаем, никогда не унываем!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», разнообразные прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Лялечка»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Лялечка», подвижная игра по выбору детей; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж.

7. Танцевальная аэробика «Инопланетянин»

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, v-степ, шаги вперед, назад, в сторону, скрестные шаги; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Инопланетянин»; Разучивание ритмической композиции ««Инопланетянин», подвижная игра по выбору детей, Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»: Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж.

8. Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъем колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy_lyagushonok-Drin-_din-diridin»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

9. Силовая аэробика «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»)

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы». Объянение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Эскадрон»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спортивно-музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон») упражнения с гантелями в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж.

10. Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!». Объянение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты». Разучивание спортивно-танцевальной композиции «Чунга-Чанга»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж.

11. Итоговое занятие

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Повторение ритмической композиции «Лялечка»; подвижные игры; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени Релаксация и самомассаж: сидя и лежа на фитболе – расслабление, поглаживание рук, ног в игровой форме.

Приложение №1

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка 5-10 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
	Стретчинг-упражнения на растяжку.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	2.Аэробная часть 20-25 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3.Заключительная	«Заминка» и «релаксация» 2-5 мин.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Приложение №2

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- **Классическая (базовая) аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Силовая аэробика. Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

- **Стретчинг («растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

- **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **«Открытый шаг» (open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivot turn**- поворот вокруг опорной ноги;
15. **Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

- 1. Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
- 2. Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
- 3. Скачки вперед – назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
- 4. «Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
- 5. «Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
- 6. Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
- 7. «Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
- 8. Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
- 9. Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
- 10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
- 11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
- 12. Прыжок согнув ноги** – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

- 1. Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
- 2. Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
- 3. Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
- 4. Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
- 5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- 6. Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
- 7. Подъем колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Программное и методическое обеспечение

1. Гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста(теория, методика, практика) Наталья Власенко: Детство-пресс 2020 г.
2. Танцевально-ритмическое развитие детей 3–7 лет. Ольга Носкова-Бекк:планета музыки, 2021 г.
3. Татьяна Коренева: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного возраста. Методическое пособие. ФГОС Д, парциальные программы, русское слово, 2020 г.
4. Программа «Музыка в движении, движения в музыке», Очнева Е .И.; Лохматова Л. В.;серия: библиотека современного детского сада, офсет,издательство «ТЦ Сфера»2019
5. Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет Анисимова М.С., Хабарова Т.В., методический комплект программы «Детство», 2020 г.